



# YAMATO-NAKA ROTARY CLUB

2127

会 長	野口 宏	会長エレクト	中村友彦	事 務 所	大和市大和南 2 丁目 1 番 1 号
副 会 長	高橋 清	幹 事	新村千成		大和中央ビル 301
プログラム・クラブ会報委員会					TEL 046-262-1717 FAX 046-262-1818
例 会 場	辻 彰彦	橋本日吉	板垣克浩		E-mail : naka-office@ynrc.jp
	きらぼし銀行	大和支店 4F (毎週木曜日)			URL : http://www.ynrc.jp

## 国際ロータリーテーマ

CREATE HOPE in the WORLD

「世界に希望を生み出そう」

RI会長 ゴードンR. マッキナリー

## 大和中ロータリークラブ会長ターゲット

「リスタート みんなで語ろう 夢のつづきを」

【本日のプログラム】 5月16日 卓話「市長就任1年を振り返って」 大和市長 古谷田 力 様

【次回予告】 5月23日 卓話「RYLAについて」 久保田 英男 パストガバナー

【第2121回例会】 令和6年4月25日(木) 【SL】 小野 泰弘 君 【司会SAA】 阿萬 正巳 君

【斉唱】「我等の生業」

## 会長の時間 野口 宏 会長

皆さん、こんにちは。

まずは皆様に謝らないとなりません。ちょうど先週あたりから、体調を崩しまして土曜日のゴルフ同好会、そして日曜日の地区研修までお休みさせて頂きました。家族移動例会が無事に終わって、気が抜けたところもあったのだと思います。関係されていた方々にはご迷惑をお掛けしました。以後、任期中100%出席で元気に頑張ろうと思いますので、どうかよろしくお願いします。

さて本日の会長の時間は、ストレスは健康に悪いと思ひ込みませんか？という話をしたいと思います。

確かにストレスは体に悪いです。まずは記憶力が悪くなるそうです。ストレスがあると脳に新しい記憶が定着せず、古い記憶ばかりになってしまうそうです。そしてストレスは人間の体にホルモン異常を起こし、がんや糖尿病の原因にもなり、さらには突然死をも引き起こすことがあります。ですので、出来ればストレスは上手く発散した方がいいに決まっています。発散の仕方は主に3種類あります。一つは気晴らしですね、仲間とゴルフをする、旅行に出かける、カラオケは本当にいい気晴らしだそうです。

二つ目は、負の感情と吐露することです。誰かにストレスになっていることを聞いてもらうのです。人に話すと楽になりますよね。三つ目はリラクゼーションです。温泉に浸かったり、マッサージをしてもらったり、カフェでゆったり過ごしたりです。みなさんそれぞれ自分に合ったストレス解消法をお持ちだろうと思います。いつか機会があれば聞いてみたいと思います。

さて、1988年にアメリカで3万人の成人に対してストレスに関する調査を行いました。そのうちの二つの質問は、この1年でどのくらいのストレスを感じましたか？と、もう一つはストレスは健康に悪いと思いますか？です。そして8年後のその人たちがどうなったか追跡調査をしました。

なんと強いストレスがあった人の場合には、死亡リスクが43%も高まったそうです。やっぱりストレスは体に悪いんでしょうね。ただし、死亡リスクが高まったのは、強いストレスを受けていた参加者のなかでも「ストレスは健康に悪い」と考えていた人たちだけだったのです。強いストレスを受けていた参加者の中でも「ストレスは健康に悪い」と思ってなかった人たちは、死亡リスクの上昇がみられなかったということです。つまりどういことかと言うと、「ストレスは健康に悪い」と思ひ込んだ場合に限って、ストレスは有害になるということです。

会員数	出席者	出席率	前々回修正	出席免除	欠席者 8名(敬称略)
25名	16名	66.67%	62.50%	1名	原嶋、橋本、池澤、板垣、岸、小柳、黒坂、苗加

これだけだとちょっと信憑性に欠けますよね。もうひとつスイスの銀行が銀行員400名に対して、次のような実験を行いました。400名を二つのグループに分けて、それぞれ30分のビデオを観てもらいました。第1グループに見せたのは「1日におよそ100万人の労働者がストレスによって欠勤している」「ストレスは人類の生存にとって脅威になっている」等、ストレスのマイナス面を紹介したものです。第2グループに見せたのは、「ストレスが人を活性化させ、体の傷の回復も早まる」「ストレスを感じ乗り越える過程で大きな成長が生まれる。成功体験にもなっていくます」などストレスのプラス面を紹介したものでした。どちらのビデオも内容は事実ですが、見て受ける印象は大きな違いがあります。1週間後、二つのグループにどのような影響が出たか調査したところ、驚きな結果が出ました。ストレスのプラス面を強調したビデオを見たグループはストレス性の頭痛や腰痛、疲労感などの身体的症状が23%も軽減したと言うのです。しかも生産性が30%近くアップしていました。

いかがでしょうか、ストレスが健康にとって悪いのは事実ですが、ただいたずらにストレスを避けるのではなく、ストレスを学習と成長のチャンスと肯定的に捉えるマインドセットを持つことで、ストレスに対する反応をモチベーションや生産性の向上に導くことができるのです。

本日の会長の時間ストレスを健康に悪いと思込んでませんか！？でした。本日もよろしく願いいたします。

### 幹事報告 新村 千成 幹事

- ①例会終了後役員理事会を開催いたします。
- ②台湾東部地震への支援金依頼が届いております。義援金ご協力おねがいします。

### 3分間スピーチ 入江 公敏 君

「二宮尊徳について」

私の卒業した小田原の小学校の話ですが、昨年の秋に「二宮尊徳」の銅像が、改めて小学校に建てられました。たまたま同窓会があり、私も寄付をさせていただきました。

作られた銅像は、昔のものと少し違います。我々が



子どもの頃の銅像は、薪を背負って、本を見ながら歩いている銅像ですが、最近の物は、薪を背負い、本を持ちますが、但し、目は前を見ているのです。これには、交通事故を意識してか、時代の変化を感じました。

二宮金次郎は、報徳仕法という独自の理論によって六百を超える村々を窮乏から救った農政家、他に類を見ない政治家であり思想家、土木技師でもありました。松下幸之助、稲盛和夫といった偉人は皆、こうすれば人生やビジネスは必ずうまくいくという普遍的な極意を見出しています。その中でも群を抜いているのが金次郎です。銀行王安田善次郎も渋沢栄一も金次郎から多くを学んでいます。真珠王御木本幸吉は「海の二宮尊徳たらん」という言葉さえ残しています。

倦まず弛まず(うまず、たゆまず)この意味は「飽きたりせず、怠けたりせず、ものごとに集中こと」ですが、この言葉の如く、常に率先垂範で農村改革を推進しました。金次郎は、他へ物や服を買っておしまいしない。現代で言うSDGsにも通じる発想です。彼はシードマネー(着手金)を供給して、それをもとに大きな対価を持続的に得ていこうとしました。

金次郎の生まれた時代、金次郎が生まれる少し前の宝永年間には富士山が大爆発を起こし、火山灰の堆積によって小田原を流れる酒匂川の川底は浅くなり、そのことが洪水や飢饉の原因にもなりました。幼少期に両親がこの世を去り、まさに逆境に次ぐ逆境、それが金次郎の人生であったのではないのでしょうか。その後、伯父の万兵衛に預けられ、金次郎が夜遅く行燈の明かりで読書をする「百姓に学問はいらない。油がもったいない」と?られ、薪を背負っての読書になるわけです。さて、我がクラブも少人数ですが、まともには良いのですが、会員は増やしたい。金次郎の倦まず弛まず(うまず、たゆまず)に、あやかり仲間を増やしていきたいものです。

### 委員会報告

【お祝いの方々】

親睦活動委員会 小野 泰弘 委員長

会員誕生日	石川 達男 君	5月13日
	橋本 日吉 君	5月15日
結婚記念日	辻 彰彦 君	5月13日
創業記念日	板垣 克浩 君	5月1日
入会記念日	池澤 利男 君	5月1日

皆出席のお祝い

皆出席1年 新村 千成 君



## 卓 話

「地区研修協議会を終えて」

会長エレクト 中村 友彦 様

「ラーニング部門」

入江 公敏

1.ロータリーの優先活動

基本理念は中核的価値観として表現されている。中核的価値観とは、親睦・高潔



性・多様性・奉仕・リーダーシップこれに寛容を加えていいのではなか。

2.ロータリーの行動計画

ロータリーのビジョン生命、ビジョンの4つの戦略的優先事項

- ①より大きなインパクトをもたらす 年次基金寄付、奉仕プロジェクトの実践、ポリオプラス基金寄付
- ②参加者の基盤を広げる 会員増強、新会員の推薦、クラブの奉仕活動をメディア掲載
- ③参加者の積極的なかわりを促す 奉仕活動への参加、親睦のための活動、ロータリー行動グループに参加、リーダーシップ養成への参加、地区大会への出席、ロータリー親睦活動グループへの参加、地区研修に参加
- ④適応力を高める インターネット上での存在感、ウェブとソーシャルメディア更新クラブ細則の見直し及び更新の検討 DEIへのコミットメント 青少年と接する際の行動規範に関する声明

3.ロータリーの教育文化の転換 トレーニングからラーニング 研修から学びへ

4.ラーニングとは スキルや能力を向上させるために情報を吸収することです。学習方法の例としては、トピックについて調べる、アイデアを議論する、スキルを練習することなどがあります。ラーニングは参加者が行うことです。

詳細は下記よりダウンロードください。

<https://1drv.ms/u/s!AoasHCt7SKasikZEdEndXYjHnMYn?e=tsiBd8e=sYfBVz>

スマイルボックス 中村 友彦 委員 本日 ￥17,000 累計 ￥433,530

野口 宏 会長、新村 千成 幹事

皆様こんにちは。先日の地区研修協議会お疲れさまでした。ゴルフ同好会、石川さん優勝おめでとうございます。本日も楽しんで帰ってください。

後藤 定毅 君

入江さんの学校のお蔭で高齢者運転講習会にパスできました。これで三年間運転できそうですが、事故を起こさないよう努めたいと思います。

北砂 明彦 君

ゴルフ同好会にて、石川さん優勝おめでとうございます。私は途中で腰を痛めてしまい帰宅。ご迷惑をおかけしました。地区研修協議会出席の皆様、お疲れ様でした。

石川 達男 君

先週の地区研修協議会に出席の皆様お疲れ様でした。ご報告を楽しみにしています。

鈴木 洋子 君

石川会員お誕生日おめでとうございます。

ゴルフ同好会

4月20日(土)に開催されましたゴルフコンペでの皆さんの罰金をスマイルします。

中村 友彦 君

先日の地区研修協議会へ参加された皆さん、出席いただきありがとうございました。1日お疲れ様でした。

## 大きな課題も必ず解決できる

ロータリーは1世紀以上にわたり、文化や国の懸け橋となって、平和の推進、非識字や貧困との闘い、安全な水と衛生設備へのアクセス向上に力を捧げてきました。新たに「環境」も重点分野に加わり、地球環境と天然資源の保護にも取り組んでいます。



平和の推進



疾病との闘い



水と衛生



教育の支援



母子の健康



地域経済の発展



環境の保護